

## Gebets-App Hallow

### *Beichten auf eigene Gefahr*

Ein Selbstversuch von Anja Rützel

Schauspieler Mark Wahlberg und Sängerin Gwen Stefani werben für die Plattform: Die Gebets-App Hallow wird immer populärer. Wer steckt dahinter und wofür wird dort eigentlich gebetet?

04.04.2025, 13.00 Uhr • aus **DER SPIEGEL 15/2025**

Die Welt brennt, aber Jeremy sagt: Lass erst mal beten.

Es ist acht Uhr morgens, normalerweise würde ich den Tag, noch im Bett, mit einem schnellen Untergangsübersichts-Scrollen durch mein Smartphone beginnen. Aber mein Handyalarm drängelt mich, zuerst die App Hallow zu öffnen: »463.211 Beter aus aller Welt« seien gerade schon aktiv, plopt auf meinem Sperrbildschirm auf, dazu die Erinnerung, dass es Zeit sei für meine tägliche Gebetseinheit aus der Reihe »Jesus unser Friedefürst«.

**DER SPIEGEL 15/2025**

Also klicke ich darauf und lasse mir von Hallow-Sprecher Jeremy im heutigen Impuls »Er zieht Grenzen« erzählen, dass es keinen Grund zur Beunruhigung gibt, sobald ich mich wie Jesus von der bösen Welt zurückzöge: »Es ist so leicht, sich von Angst, Panik, Sorge, Missgunst und so weiter anstecken zu lassen und so unseren Frieden zu verlieren«, beschwört mich Jeremy mit lang gezogenen Vokalen in Paaaaanik und Soorange. Welchen Frieden eigentlich, frage ich mich, und klicke auf sein Profil. Ich erfahre, dass Jeremy »Ehemann und Vater« ist und mit seiner Frau »den Onlinedienst Tochter & Sohn« leitet. Schon deshalb könnte ich kein »Guide« bei Hallow sein, denke ich mir. Bei mir stünde da nur: hat einen Hund. Dann drängelt schon der nächste App-Alarm: schnell ab zum Rosenkranz.

**Der Miele Guard**

Perfekt abgestimmt auf Ihren Einrichtungsstil.



16:35  
Suchen ▶



## Wie willst du beten?

Wähle 2 oder mehr Interessen



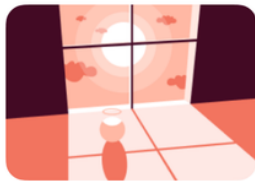
Heilige



Prayer



Rosenkranz



Schnelle Gebete



Kindergebete



Nachtgebete



Weiter

[Bild vergrößern](#)

Auf Hallow: Wie eine langwierige Abendkosmetikroutine

Foto: Hallow

Das Seltsame ist der Druck, den ich spüre, seit ich Hallow, die aktuell wohl erfolgreichste Gebetsapp der Welt, vor drei Tagen installiert habe. Subtil, aber unnachgiebig ist er da, wie früher, nach Jahrzehnten sofort wieder angeknipst, sobald über den Tag hinweg ein Hallow-Termin nach dem anderen auf meinem Handy erscheint.

»Stay Prayed Up«, hat Schauspieler [Mark Wahlberg](#) die Erfüllung des täglichen Gebetspensums in eine persönliche Catchphrase gegossen, die mehr nach ausreichender Proteinzufuhr klingt als nach gefülltem Ave-Maria-Speicher, aber Wahlberg meint es ernst: Er bewirbt Hallow nicht nur, er ist auch einer der prominenten Vorbeter der App, von denen man sich zum Beispiel besagten Rosenkranz vorsagen lassen kann – zugegebenermaßen deutlich weniger leierig, als die zumeist älteren Frauen in den Rosenkranzgebetsstunden meiner Kindheit performten.



[Bild vergrößern](#)

Schauspieler Wahlberg: Prominenter Vorbeter

Foto: Mat Hayward / Sony Pictures / Getty Images

Um die App gibt es seit einiger Zeit einen seltsamen Hype, der auch an mir, die sich längst vom katholischen Glauben abgewandt hat, nicht vorbeigeht. 22 Millionen Menschen haben Hallow bisher heruntergeladen. Neben Wahlberg ist Sängerin [Gwen Stefani](#) prominentes [Aushängeschild der App](#), was durchaus irritiert, wenn man einige ihrer Liedtexte von vor 30 Jahren noch im Kopf hat. Jetzt wirbt die frühere Rockikone im weißen Outfit auf Instagram für Hallow's 40-Tage-Gebets-Challenge in der Fastenzeit, und entsetzte Fans kommentieren den Post mit dem größten Hit von Stefanis Band No Doubt: »Don't Speak.« Halt die Klappe.

Hallow ist keine beliebige Gebetsapp. 2021 hatte die App 40 Millionen Dollar eingesammelt und den heutigen US-Vizepräsidenten [J.D. Vance](#), der zum Katholizismus konvertiert war, sowie den rechten Techmilliardär Peter Thiel als Investoren gewonnen. Der ebenfalls rechte Ex-Fox-Moderator Tucker Carlson bescheinigte dem Hallow-Gründer und CEO Alex Jones (nicht mit dem rechten Verschwörungserzähler zu verwechseln), mit der App verändere er die Welt »tiefgreifender als jeder Politiker«. Bloß: in welche Richtung?



[Bild vergrößern](#)

Sängerin Stefani: Entsetzte Fans

Foto: Denise Truscello / iHeartRadio / Getty Images

Die Vermutung liegt natürlich nahe, dass es in keine besonders liberale geht. Evangelikale sicherten [Donald Trump](#) Millionen Wählerstimmen, vielleicht sogar den Wahlsieg. Rechtskonservative Christen und christliche Nationalisten werden in den [USA](#) immer präsenter. So eine katholische App könnte eine ideale Vernetzungsplattform sein, womöglich ein Vehikel für den Wandel, in dem sich das Land befindet. Aber wer ist da eigentlich unterwegs? Und wofür wird gebetet? Und ist das beängstigend, wie so ziemlich alles, was gerade aus den USA kommt?

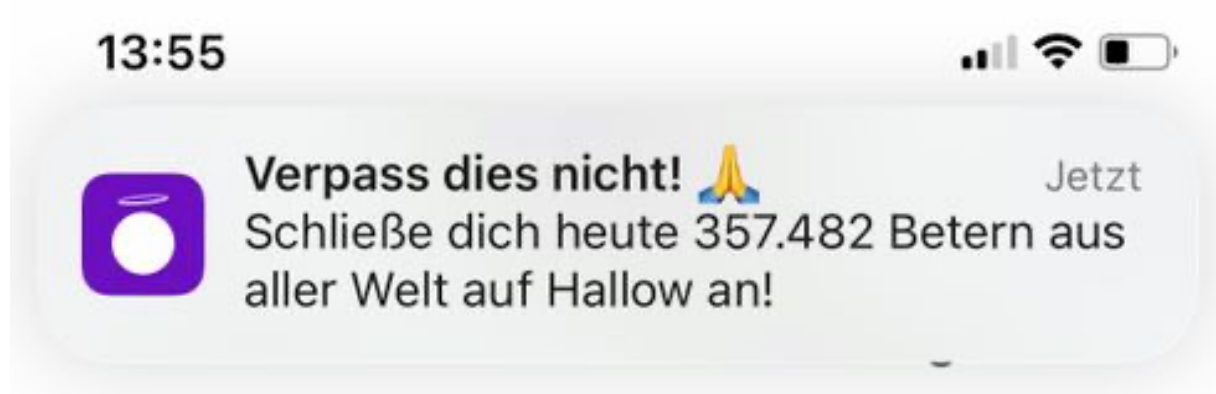
Um das herauszufinden, habe ich, heute extrem stabile Atheistin, die App installiert, deren Name »lobpreisen« bedeutet.

Man kann auf Hallow christliche Musik hören, über Bibelstellen meditieren, diverse Gebete nachsprechen. Man begegnet in den einzelnen, kleinteilig portionierten Audioelementen der App einem eigentümlichen Personal aus christlichen Influencern mit eigenen Porno-Entwöhnungsprogrammen – wie Jeremy Hammond aus meinem Morgengebet, dem Verfasser des Buchs »Frei. Mann. Sein: Stell dich dem Kampf um sexuelle Reinheit«; außerdem trumpfnahen [YouTube](#)-Bischöfen und Abtreibungsgegnerinnen.

Die Dosis, mit der man diese Leute mit ihren frommen Worten in sein Leben lassen will, bestimmt man selbst: Mein tägliches und wöchentliches Gebetspensum baue ich gleich nach der Installation aus einer Vielzahl von Kategorien zusammen wie eine langwierige Abendkosmetikroutine: In der deutschen Version der von Stefani beworbenen Fastenzeit-Challenge »Pray 40 mit Jesus« fühlt sich Johannes Hartl, Gründer des Gebetshauses in Augsburg, direkt »sehr geehrt«, mit mir jeden Tag um 14 Uhr über einem der sieben letzten Worte Christi am Kreuz zu meditieren. Um 15 Uhr habe ich im Anschluss eine Folge des Podcasts »Bible in a Year« von Father Mike Schmitz eingeplant. Ob ich danach noch Nerven für die »Dating Novena« der Pro-Life-Speakerin Emily Wilson haben werde, einer Gebetsreihe zu einem erfüllten Beziehungsleben, bezweifle ich ähnlich skeptisch wie Wankelapostel Thomas (mit dem ich schon zu kindlichen Glaubenszeiten heimlich sympathisierte).

*Glauben war Aufwand, terminintensive Arbeit, so wurde mir das vermittelt.*

Ich bin überrascht, wie mühelos ich wieder in diese Welt zurückflutsche. Etwa drei Jahrzehnte ist es her, dass ich mich aus der belastend humorlosen und regeldichten Katholizismus-Variante meiner Kindheit und frühen Jugend in das für mich erlösende Heidentum gerettet habe. Und trotzdem sind die Gefühle von früher sofort wieder da. Vor allem dieses Schuldgefühl kenne ich gut, das mir im dorffränkischen Religionsunterricht und der weiterführenden Mädchenklosterschule so ausführlich eingebläut wurde, dass es sogleich reflexhaft warm in meine Wangen stieg, wenn ich nur kurz darüber nachdachte, vielleicht den alljährlichen Blasiussegen oder die Aschekreuz-Stirnbemalung zu schwänzen. Glauben war Aufwand, terminintensive Arbeit, so wurde mir das vermittelt: Mit einer göttlich festgesetzten Anzahl von Gebeten könnten wir zum Beispiel verstorbene Verwandte aus dem unerquicklichen Fegefeuer in den Himmel hocherlösen, erklärte uns Kindern der Pfarrer, das setzte mich gehörig unter Druck.



[Bild vergrößern](#)

Benachrichtigung von Hallow: Ein Termin nach dem anderen

Foto: Hallow

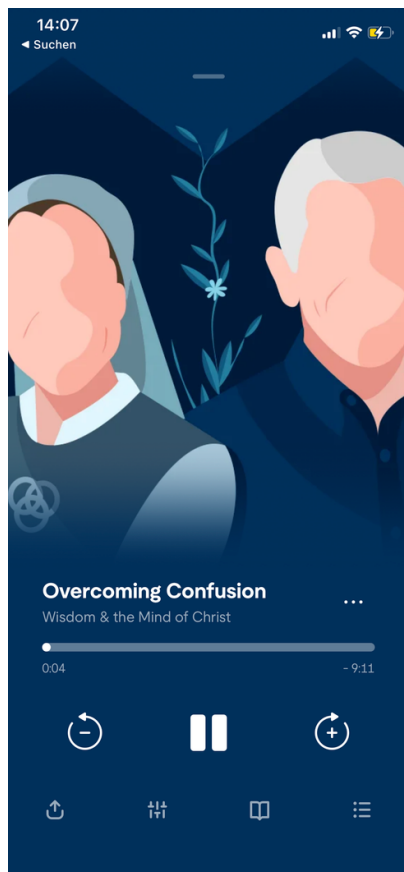
Vielleicht ist es nicht nur Neugier, die mich in diesen ersten Tagen bei aller grundsätzlichen Ablehnung so viel Zeit auf Hallow verbringen lässt, sondern eine saisonale Variante meines wohl nie ganz ausrottbaren katholischen Schuldgefühlskomplexes. Schließlich war gerade zur Osterzeit mein Kirchengang-Schedule knallvoll: Gründonnerstag-Abendgottesdienst, inklusive Live-Fußwaschung

der zwölf Dorfältesten, die bei diesem Reenactment der passenden Bibelstelle in die Rolle der Apostel beim letzten Abendmahl schlüpfen, während der Pfarrer sich in einem Jesus-Cosplay erging. Karfreitagnachmittag mit knurrendem Fastenmagen in die ausführliche, sehr knieintensive Andacht. Ostersonntagabend zur Osternacht, an den folgenden Feiertagen jeweils zur Frühmesse. Ich kompensiere mit Hallow und quetsche mir noch eine Messe, komplett auf Latein, in den Tagesplan.

Natürlich schlafe ich bei diesem Programm mehrfach ein, werde aber glücklicherweise rechtzeitig wach für meine Schlummerbegleitung »Catholic Lofi«. So nennt Hallow ein ulkiges Musikgenre, das nach undichtem Kirchendach klingt: Sachte, wie aus einem fernen Kirchenschiff herübergetragene gregorianische Gesänge werden dabei mit Regengeräuschen gemixt. Laut App ist das eine Idee von Matt Fradd, einem Enthaltensamkeitsinfluencer, der sonst beispielsweise auf YouTube mit Videos wie »Stop Playing With Yourself!« Pornokonsum und Masturbationsfreuden seiner Zuschauer ausmerzen will. Das ist der Knackpunkt, der diese frömmelige, aber auf den ersten flüchtigen Blick nicht weiter gefährlich wirkende App mit dem zweiten Blick deutlich beunruhigender macht: Googelt man kurz, welche Personalien sich hinter den äußerst knappen Sprecher- und Sprecherinnenbeschreibungen verbergen, wirkt nichts mehr spannend.

Da ist etwa Bischof Robert Barron, der auf seinem YouTube-Kanal Menschen wie den ultrarechten Journalisten Ben Shapiro und den Maskulinisten-Posterboy Jordan Peterson empfängt. Auch Jonathan Roumie, der Schauspieler, der in der Streamingserie »The Chosen« Jesus verkörperte und bereits bei Antiabtreibungsmärschen als Redner auftrat, ist in der App als Sprecher vertreten. Nur als Werbebesicht trat bislang der britische Komiker und Verschwörungserzähler Russell Brand auf, gegen den wegen des Verdachts der mehrfachen Vergewaltigung ermittelt wird. Die App-Betreiber scheinen sich an Brands möglichen Sünden, die er bestreitet, nicht zu stören. Das passt zur Haltung der religiösen Rechten in den USA, ein Mensch müsse nicht selbst nach Gottes Gesetzen leben, um zu seinem Werkzeug zu werden, womit sie für sich auch Trump als von Gott auserwählte Erlöserfigur plausibilisieren.

Während ich mich durch die App bewege, fühlt es sich an, als läge unter den fast schon provozierend bunten, naiven Bildchen bebrillter, aber gesichtsloser Priester, Mönche und Marienfiguren eine zweite, perfide Ebene.



[Bild vergrößern](#)

Auf Hallow: Beten mit meditationstypischen Elementen

Foto: Hallow

Denn es gibt auch eine Kinderabteilung in der App. Dort höre ich zwischen einer energiegeladend samtstimmig vorgetragenen Bibelbetrachtung und Taizé-Lulleliedern eine Geschichte über »Xaver Wuschelkovsky« an, einen Jungen, der diverse Abenteuer von Waldbrand bis Zahnarztbesuch erlebt. In der Folge »Xaver als Reporter« interviewt der umtriebige Knabe erst interessiert ein Schwein, das sich im Schlamm wälzt, und erfindet dann allerhand Nachrichten, damit die Zeitung in seinem Dorf besseren Absatz findet, was verheerende Folgen für die Gemeinschaft hat. Ist die Kernbotschaft dieser Geschichte wirklich die ausgeflaggte Mitnahmemoral, es sei »sehr wichtig, die Wahrheit zu sagen« – oder ist das schon eine gar nicht mal so subtile Indoktrination des jüngsten Publikums, dass konventionellen Medien grundsätzlich nicht zu trauen sei?

Nach eigener Aussage fand Hallow-Gründer Alex Jones über die Meditationsapp Headspace zurück zum katholischen Glauben, nachdem ihm seine Überzeugung in Highschool und College zwischenzeitlich abhandengekommen war. Nach seinem Abschluss hat Jones sich nach eigenen Angaben für (weltlich ausgerichtete) Meditation begeistert und bei seinen Übungen selbstständig zu Gott zurückgefunden. Tatsächlich sind einige der heutigen Audioangebote seiner App zumindest mit meditationstypischen Elementen angereichert – etwa wenn der Sprecher vor einer Bibelauslegung erst einmal zu ein paar tiefen, bewussten Atemzügen auffordert oder einen mittendrin für eine kleine Weile in die Stille schickt. Auch das wird den Hype um die App angefacht haben.

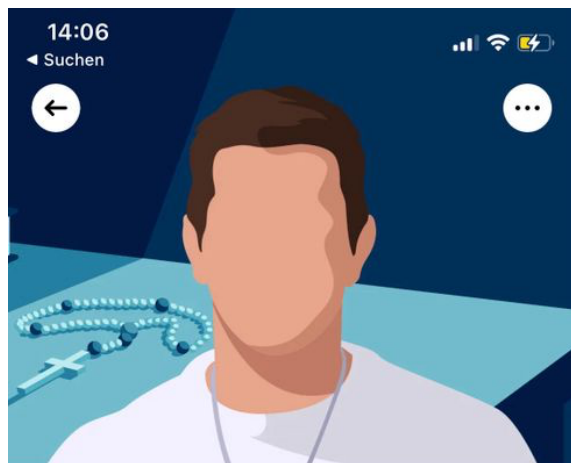


Bild vergrößern

Beten mit Mark Wahlberg: Wofür eigentlich?

Foto: Hallow

Im Februar 2023 tweetete Alex Jones über einen großen Meilenstein für Hallow: »Gott hat gestern etwas ziemlich Unglaubliches getan: Zum ersten Mal in der Geschichte hat eine glaubensbasierte App die Top Ten im App-Store geknackt und dabei [TikTok](#), Instagram, Spotify, Netflix und so viele mehr geschlagen.« Diese immense Reichweite macht Hallow potenziell zu einem mächtigen Datensammelwerkzeug. »Buzzfeed« hatte bereits 2022 auf gravierende Lücken in den Datenschutzrichtlinien der App hingewiesen, die es ihr erlaubten, Benutzerdaten nicht nur zu Werbezwecken an Geschäftspartner weiterzugeben, sondern den Betreiber der App auch nach »eigenem Ermessen« entscheiden ließ, wann Benutzerdaten an Regierungseinrichtungen,

Strafverfolgungsbehörden oder andere »private Parteien« übermittelt werden sollten.

Nun könnte man sich fragen, was derlei Einrichtungen mit der Information anfangen wollen, dass ich mir gleich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen die »Litanei der Heiligen« angehört habe, eine fürbittenmäßige Massenansammlung von bekannteren und weniger bekannten Figuren des katholischen Heiligenensembles. Tatsächlich gäbe es, würde ich in den USA leben, einige Möglichkeiten, meine Daten zu nutzen. Nach jeder abgeschlossenen Höreinheit fordert Hallow nämlich dazu auf, sich direkt in der App Notizen zu machen oder gleich einen Tagebucheintrag zu verfassen. Ich muss daran denken, wie ich mich als Kind nach der Beichte gern noch ein Weilchen in eine der Kirchenbänke in die Nähe des Beichtstuhls setzte – und zwar nicht, wie es auf gutmütige Beobachter vielleicht wirken konnte, um dort direkt meine aufgebrummten Bußgebete abzureißen. Sondern weil man da jedes Wort verstehen konnte, was im nur notdürftig mit einem bordeauxroten Samtvorhang verschlossenen Beichtstuhl so ausgepackt wurde. Ich war ein schüchternes, aber gerissenes Kind.

*Mir gruselt sehr bei dem Gedanken, wie arglose Beter und Beterinnen der App im Bereich »Gemeinschaft« Zugriff auf ihr ganzes Adressbuch geben.*

Potenziell kommt im Notizenpart der App eine riesige Menge empfindlicher, weil sehr intimer Daten zusammen, die deutlich wertvoller sein können als Name, E-Mail und Telefonnummer. Nach dem »Buzzfeed«-Artikel hat Hallow seine Datenschutzbestimmungen aktualisiert, Notizen und Tagebucheinträge sollen nur

noch an den App-Anbieter und vom Nutzer autorisierte Dritte weitergegeben werden dürfen. Auch andere persönliche Details sollen nun besser geschützt sein.

Aber die Frage drängt sich bei einer religiösen App ja förmlich auf: Kann man das wirklich glauben? In einer Zeit, in der persönliche, gerade auch empfindlich individuelle Daten solch wertvolle Rohmasse sind, um daraus personalisierte Manipulationsmanöver zu basteln, die sich zur Wählerbeeinflussung und anderen hochgefährlichen Techattacks nutzen lassen? Und wie wertvoll sind solch empfindliche Daten erst in einer Zeit, in der die Trump-Regierung bereit ist, grundlegende Menschenrechte auszuhebeln? In einer Zeit, in der Menschen wie J.D. Vance besser keinen Zugang zu sekundengenauen Aufzeichnungen haben, wer wie lange betet. Und vor allem: wofür?

Mir gruselt sehr bei dem Gedanken, wie arglose Beter und Beterinnen der App im Bereich »Gemeinschaft« Zugriff auf ihr ganzes Adressbuch geben, damit sie mit ihren Freunden und Freundinnen ihre Gebetszeit vergleichen und Challenges teilen können. Nach eigenen Angaben sei es die Mission der App, »der Welt zu helfen, Frieden zu finden, ruhig zu schlafen und Gott näher zu kommen«.

Ich lösche Hallow nach drei Tagen wieder von meinem Smartphone. Der letzte Satz, der mir von meiner finalen Tagespredigt im Ohr bleibt, lautet: »Beim Schütteln des Siebes bleibt das Schlechte zurück.« Und es fühlt sich überraschend befriedigend an zu denken: Yo, Hallow, das bin dann wohl ich.